

PRÓXIMO TALLER "VIVIR DESDE EL AMOR":

¿TIENES EL PODER DE ELEGIR!

Desde luego que nadie elije estar enfermo, perder el trabajo o a un ser querido, una ruptura... sin embargo Sí que tenemos el poder de elegir NUESTRA ACTITUD frente a esas adversidades.

Si nos tomamos la vida como un camino de crecimiento, podemos aprender a aceptar esas situaciones como oportunidades que la vida nos ofrece para realizar valiosos APRENDIZAJES. En lugar de resistirnos, enfadarnos, caer en el victimismo... y todo el sufrimiento y desgaste que eso supone, podemos aprender a decir Sí a la vida, con todo lo que nos trae.

Primero será preciso elaborar el proceso de duelo por las pérdidas que esas situaciones suponen. Para, a nuestro tiempo.... ser capaces de seguir caminando CON esas nuevas circunstancias incorporadas a nuestra vida.

En la medida que vamos practicando esta nueva actitud ante la vida, las dificultades no nos desestabilizarán tanto, nos recuperaremos antes y el sufrimiento será menor, con lo que ganaremos bienestar y felicidad. ¿Te animas a ser el creador de tu vida?

"No es lo que sucede lo que determina nuestra vida, sino más bien la forma que elegimos de reaccionar interiormente frente a lo que sucede". Annie Marquier

OBJETIVOS:

- ♥ Profundizar en nuestro auto-conocimiento y descubrir nuestras cualidades y fortalezas.
- ♥ Identificar las creencias limitadoras y cambiarlas por otras más positivas que nos ayuden a desplegar nuestro potencial al máximo.
- ♥ Ser capaz de gestionar positivamente las pérdidas, el dolor, el miedo al cambio, el victimismo, la frustración, la resignación....
- ♥ Aumentar nuestra capacidad de Resiliencia para poder traspasar las adversidades y recuperar el bienestar interior y con nuestro entorno.

METODOLOGÍA:

- ♥ A través de diversas dinámicas lúdicas y participativas de role-playing, Arteterapia, Gestalt, Meditación, consciencia corporal, cuentos, música... iremos desplegando un proceso de auto-conocimiento y desarrollo personal.



FECHA: 10 de Febrero 2019 **Nº PARTICIPANTES:** 10 máx. (Inscripción previa) **PRECIO:** 20€
LUGAR: Espai di Natur. Travessera de Gracia, 193

FACILITADO POR IMMA HERNÁNDEZ - **TERAPEUTA HOLÍSTICA Y COACH** - **MÓVIL:** 605.50.69.32
imma.hernandez@gmail.com - "El hámster que bajó de la rueda" Blog y Facebook